YAMASA
万歩計

ポケット万歩®
EX-800

anemos

取扱説明書（保証書付）

CREATIVE HEALTH
クリエイティブ ヘルス
OFFICIAL LICENSED PRODUCT

※ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

- anemos（YAMASA ポケット万歩 EX-800）をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書（本書：保証書付）をよくお読みください。
- お読みになったあとも、本書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
- ポケット万歩® は、山佐時計計器株式会社の登録商標です。

ご注意（警告・注意）

⚠ 警告 安全上のご注意

- ◆電池や本体、付属の簡易ドライバーを幼児の手の届かないところに保管してください。
- ◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。
- ◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
- ◆ストラップ取付リングなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。
- ◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。
- ◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

- ◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。
- ◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
- ◆分解したり、内部をいじったりしないでください。
- ◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- ◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。
- ◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

● **ポケットでの使用**：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● **首からさげる**

● **カバンでの使用**：
ポケットや仕切の中に入れてください。

入っているもの・各部の名称

1. 本体

2. お試し用電池
(CR1632 リチウム電池 1個)

3. 簡易
ドライバー

4. 取扱説明書 (本書：保証書付)

USBコネクターキャップ

アップ・リセットボタン △

- メモリ表示で「日前」を変更します。
- 設定値を増やします。
- 現在のデータを「ゼロ」にします。

モードボタン MODE

- 歩数、消費カロリー、歩行距離、PW歩数、エクササイズ量、体脂肪燃焼量、カレンダーの表示を切り替えます。

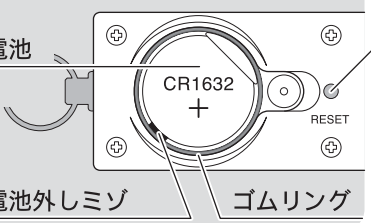
セレクトボタン ○

- 2秒以上長押しで設定モードになります。
- 設定値を決定します。
- 時刻表示、現在のデータ表示、メモリデータ表示を切り替えます。

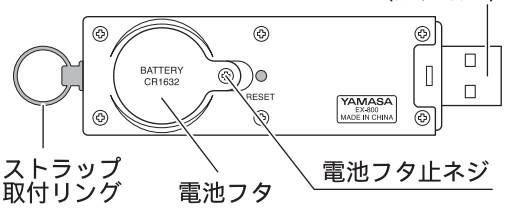
システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

電池格納状態



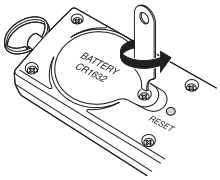
USB コネクター (接続端子)



電池の入れ方・外し方

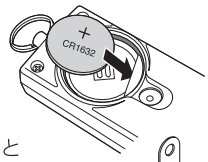
1. 電池フタをあける

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジをはずします。



2. 電池を入れる

付属の電池（CR1632）のプラス極（+）を上にして電池を入れます。



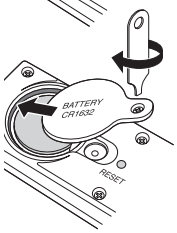
3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。

電池フタの凸部分を本体に差し込む。

電池フタを上から押さえる。

簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジを締める。

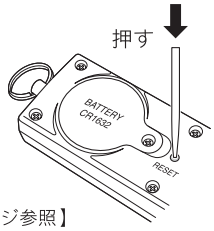


4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。

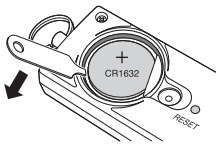
【システムリセットについて 8 ページ参照】

システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に、設定画面になります。必ず設定を行ってください。【9 / 10 ページ参照】

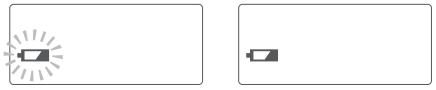


● 電池の外し方

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。



電池の寿命について



電池マーク点滅　　電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に が点滅（点灯）します。お早めに新しい電池と交換してください。

⚠ 注意！

- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- 電池交換は朝など本体をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 0 時に 24 時間分のデータをメモリします。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その直前の正時（00 分）以降のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時（00 分）までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。
- 直前の正時（00 分）までの測定値と設定した体重、歩幅、カレンダーは消去されません。

● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

● 電池寿命は約 6 ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

現在のデータをゼロにするには

- 現在のデータの各モードの表示状態でアップ・リセットボタン△を 2 秒以上押すと、現在のデータをリセットして表示はゼロになります。この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日（--）」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
- 今日のデータは時刻が「0：00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

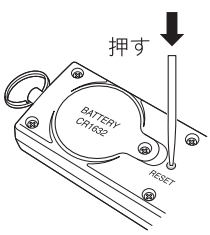
システムリセットについて

◇電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。

◇システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。必ず再設定してください。

※体重、歩幅、カレンダーの設定値は消えません。

※システムリセット直前の正時（00 分）までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。



システムリセット後の表示（体重設定）

体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する

セレクトボタン〇を **2 秒以上**押して設定モードにしてください。
「体重」が点滅して、歩幅・時刻・カレンダーの順番に設定ができます。
電池を新しく入れたとき、システムリセットスイッチを押したときにも同様に設定ができます。

システムリセットスイッチ　セレクトボタン〇：**2 秒以上押す**　設定開始

体重

体重
◆ 設定範囲　30～120 kg（初期値 … 30 kg）
点滅　アップ・リセットボタン△で **体重** を設定

セレクトボタン〇 … **体重** が確定　（単位：kg）

【表示例】60kg 点滅状態

歩幅

歩幅
◆ 設定範囲　30～180 cm（初期値 … 30 cm）
点滅　アップ・リセットボタン△で **歩幅** を設定

セレクトボタン〇 … **歩幅** が確定　（単位：cm）

【表示例】70cm 点滅状態

時刻

時
◆ 設定範囲　0～23 時（初期値 … 0 時）
点滅　アップ・リセットボタン△で **時** を設定

セレクトボタン〇 … **時** が確定

【表示例】0 時点滅状態

分
◆ 設定範囲　00～59 分（初期値 … 00 分）
点滅　アップ・リセットボタン△で **分** を設定

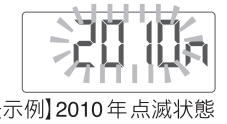
セレクトボタン〇 … **分** が確定

【表示例】00 分点滅状態

カレンダー

年
◆ 設定範囲　2010～2040 年（初期値 … 2010 年）
点滅　アップ・リセットボタン△で **年** を設定

セレクトボタン〇 … **年** が確定



【表示例】2010 年点滅状態

次項へ

体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する

カレンダー

月
◆ 設定範囲　1～12 月（初期値 … 1 月）
点滅　アップ・リセットボタン△で **月** を設定

セレクトボタン〇 … **月** が確定

【表示例】1月点滅状態

日
◆ 設定範囲　1～31 日（初期値 … 1 日）
点滅　アップ・リセットボタン△で **日** を設定

モードボタン MODE … **日** が確定　設定終了

【表示例】1日点滅状態

時刻表示

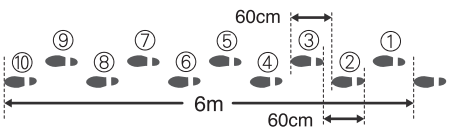
【表示例】12 時 00 分

使用開始

※各設定状態でボタン操作をしない状態が **2 分以上**続くと、表示している数値で決定し、時刻表示になります。(セレクトボタン〇で設定モードにした場合)
※各設定状態でアップ・リセットボタン△を長押しすると、設定数値の早送りができます。
※どの設定条件からでもモードボタン MODE を押せば設定を終了することができます。

歩幅の決めかた

- ●距離測定には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
- ●歩幅は「身長－100cm」が目安ですが、歩き方歩く速さによって変わります。
- ●つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
- ●正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。

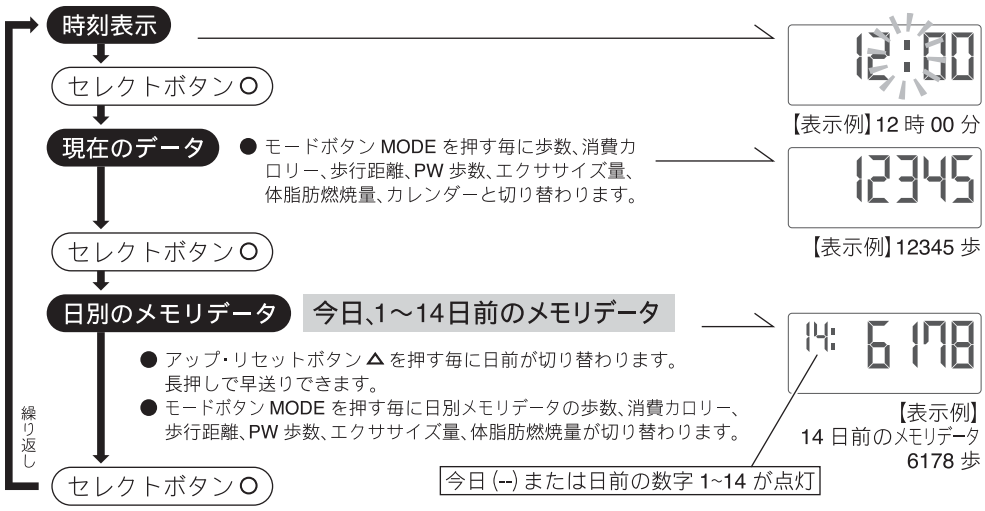


$$\frac{6\text{m（合計距離）}}{10\text{歩（歩いた歩数）}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm（歩幅）}$$

⚠ 設定した体重・歩幅によって各種の数値を算出しますので、正しく体重・歩幅を入力してください。

ご使用方法　表示の切り替え

セレクトボタン○を押す毎に時刻、現在のデータ、メモリデータと表示が変わります。2 分間ボタン操作がない場合は時刻表示となります。



● 「現在のデータ」を表示している時にアップ・リセットボタン △ を 2 秒以上長押しすると現在のデータをリセットして表示はゼロになります。この場合でも「日別のメモリデータ」の「今日 (--)」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので、いつでも今日の累計値を見ることができます。

● 現在のデータは逐次今日のメモリデータに加算されます。今日のメモリデータは時刻が「0：00」になると 1 日前にメモリされ今日のデータはゼロになります。

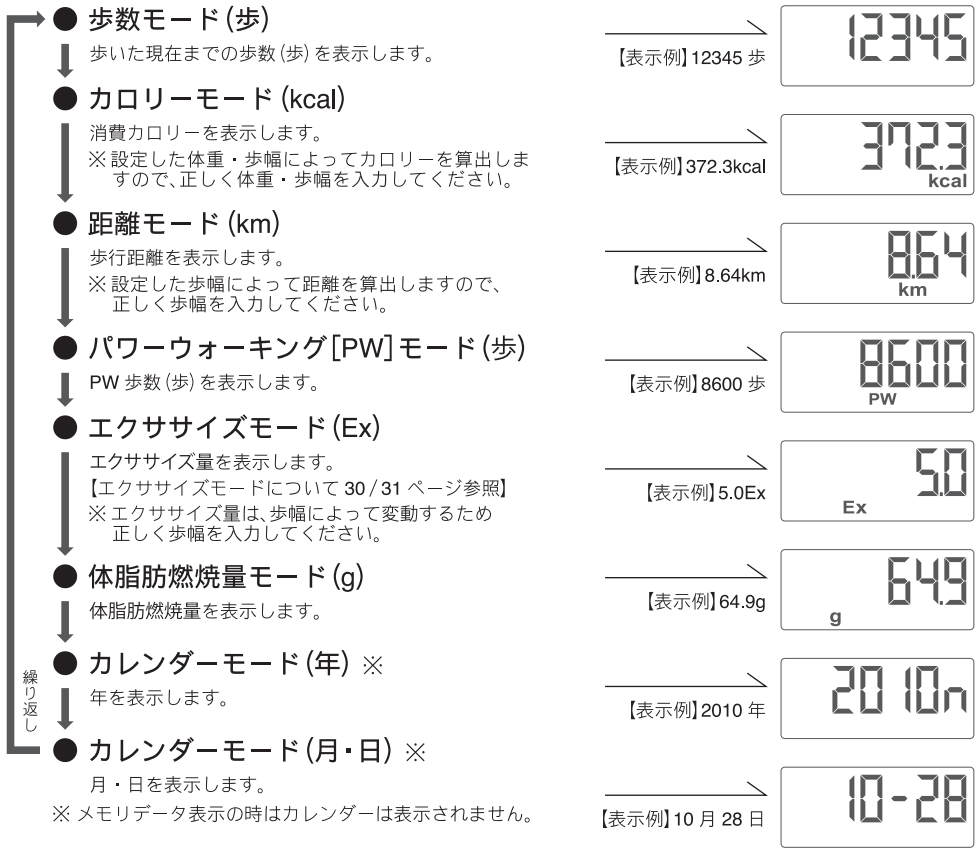
● メモリデータの修正はできません。

● カレンダーと時計は必ず設定してください。

● 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時 (00 分) までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。

ご使用方法　各種モードの説明

モードボタン MODE を押すごとに、各計測値を繰り返して表示します。

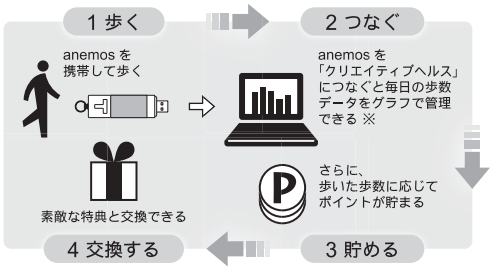


※ メモリデータ表示の時はカレンダーは表示されません。

クリエイティブヘルスについて

本製品は、Web サイト「クリエイティブヘルス」にて、歩数データを手軽に管理することができます。また「クリエイティブヘルス」では、歩いた歩数に応じてポイントが獲得でき、貯まったポイントは素敵な特典と交換できるサービスもご利用いただけます。

※「クリエイティブヘルス」は、株式会社 NTT データが提供する有料サービスです。



※ anemos の USB 端子をブロードバンド環境にあるパソコンにつなぐと歩数データを Web サイト「クリエイティブヘルス」に送信できます。

クリエイティブヘルスの推奨動作環境
推奨動作環境は、下記のサイトよりご覧ください。
http://www.creativehealth.jp/help/kankyo.html

ご注意

◎ 推奨動作環境は、上記サイトにて随時更新されますので、ご確認ください。

◎ お客様がお使いのパソコン環境によっては、「クリエイティブヘルス」をご利用いただけない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

1 クリエイティブヘルスのご利用方法

① クリエイティブヘルスに会員登録を行う

ご注意

会員登録方法は、お申し込みの企業 / 団体、本製品をお買い求めの販売店等により異なります。会員登録の方法について分からない方は、所属の企業 / 団体かお買い求めの販売店、またはクリエイティブヘルスサポートデスク（TEL：0120-207-919）までお問い合わせください。

② クリエイティブヘルスにログインする

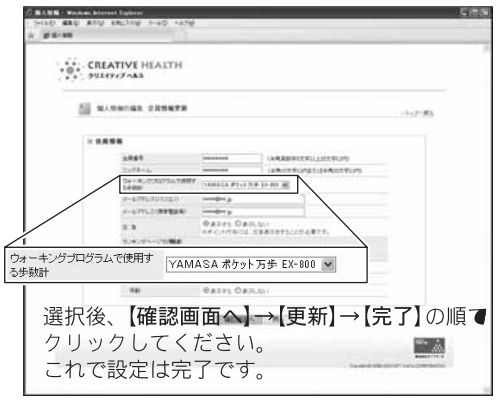
アクセス方法が分からない方は、クリエイティブヘルスサポートデスク（TEL：0120-207-919）までお問い合わせください。

③ クリエイティブヘルスで使用する歩数計を設定する

ログインに成功したら、**【個人情報の変更】**をクリックします。**【パスワード認証】**画面にて再度、「クリエイティブヘルス」のパスワードを入力し、**【OK】**ボタンをクリックします。

パスワード認証完了後、**【個人プロフィール】**画面にて、会員情報の**【編集】**をクリックします。

【会員情報更新】画面にて、『ウォーキングプログラムで使用する歩数計』に**【YAMASA ポケット万歩 EX-800】**を選択します。



選択後、**【確認画面へ】**→**【更新】**→**【完了】**の順でクリックしてください。
これで設定は完了です。

ご注意

◎「クリエイティブヘルス」シリーズのうち、ご利用サイトによっては、『ウォーキングプログラムで使用する歩数計』に**【YAMASA ポケット万歩 EX-800】**が設定されている場合があります。その場合、この設定作業は不要です。次の手順へお進みください。

◎「クリエイティブヘルス」シリーズのうち、ご利用サイトによっては、『ウォーキングプログラムで使用する歩数計』に**【YAMASA ポケット万歩 EX-800】**を設定できない場合があります。その場合、ご利用サイト上で、本製品の歩数データを管理できませんので、あらかじめご了承ください。

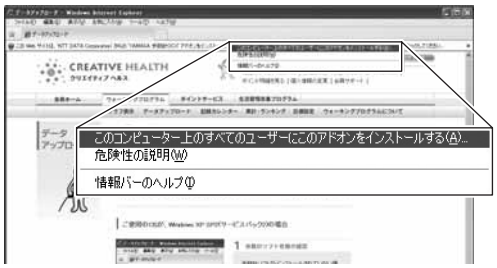
④ データアップロード画面を表示させる

ログイン後のトップ画面より、**【ウォーキングプログラム】→【データアップロード】**の順でクリックしてください。

このとき、Windows のアラート（警告）メッセージが表示されることがあります。**【OK】**をクリックして、次に進んでください。

⑤ ブラウザ上部の情報バーに警告メッセージが表示される。

メッセージ部分をクリックし、**【このコンピューター上のすべてのユーザーにこのアドオンをインストールする(A)】**をクリックします。



⑥【Internet Explorer セキュリティの警告】メッセージが表示される

【インストールする】をクリックしてください。

⑦ インストールが完了すると、【アップロードボタン】が表示される

これでインストールは完了です。

このボタンが表示されていれば OK

⑧ 広告表示を「表示する」に設定する

【個人情報の変更】をクリックして、**【広告】**欄が**【表示する】**設定になっていることを確認してください。

ご注意

初期設定は【表示する】に設定されています。

広告を【表示する】に設定しなければ、ポイントが加算されません。

ここをクリックして広告を【表示する】に設定

ご注意

◎ お客さまがお使いのパソコン環境によっては、本書と画面やメッセージが異なる場合があります。

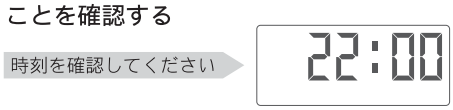
◎ 本書で説明している画面は、「クリエイティブヘルス」シリーズの中の一例です。ご利用になるサイトによって、多少画面のイメージが異なります。

◎「コンピューターの管理者」権限を有するユーザーアカウントでログインしていない場合、歩数計ソフトがインストールできない場合があります。

「クリエイティブヘルス」について
下の段につづく

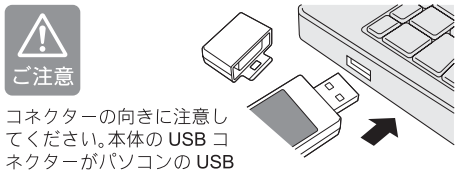
2 アップロードしてみましょう

① 歩数計の時刻が正しく設定されている
ことを確認する



② パソコンの **USB** 端子に接続する

本体から USB コネクターキャップを取り外し、本体の USB コネクターをパソコンの USB 端子に接続してください。



コネクターの向きに注意してください。本体の USB コネクターがパソコンの USB 端子周辺の構造により直接接続できない場合には、市販の USB 延長ケーブルを使用して接続してください。

本体が正しく接続されると、歩数計表示パネルに「-PC-」と表示される。

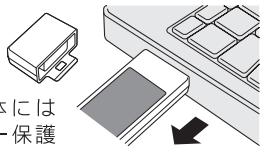
③ データ（測定値）を転送する

「クリエイティブヘルス」にログインし、**【ウォーキングプログラム】→【データアップロード】**の順でクリックし、右上の画面を表示させてください。

上の画面で**【アップロード】**ボタンをクリックすると、アニメーション広告が表示され、歩数データのアップロードが開始されます。
アップロードが完了すると、アップロード完了ページが表示されます。**【OK】**ボタンをクリックしてください。

ここで「OK」ボタンをクリックしないとポイントが加算されません。

④ パソコンの **USB** 端子から取り外す



取り外した本体には USB コネクター保護のため、必ず USB コネクターキャップを装着してください。

3 アップロードしたデータをグラフで見よう

「クリエイティブヘルス」にログインし、**【ウォーキングプログラム】→【グラフ表示】**の順でクリックすると、アップロードしたデータがグラフで表示されます。

4 歩いて貯まるポイントを特典に交換しよう

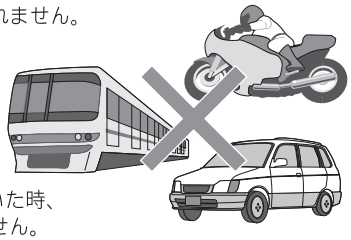
「クリエイティブヘルス」では、アップロードした歩数データに応じてポイントが貯まり、貯まったポイントを素敵な特典と交換できるサービスをご用意しております。
詳しくは、ご使用になるサイトにて、ご確認ください。

「クリエイティブヘルス」シリーズのうち、ご使用になるサイトによって、このサービスをご利用いただけない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10 歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
何も表示されない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	設定値が間違っている	設定変更してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室（TEL：03-3792-1364）までお問い合せください。
※ 本製品の故障､修理の時は､設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。
万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

パワーウォーキング[PW]モードについて

パワーウォーキング[PW]モードを選択時は､厚生労働省の「運動指針（エクササイズガイド）」に対応した計測が可能です。1 分間に 3 メッツ以上の運動量の場合のみ､その間の歩数を累計します。3 メッツ未満のゆっくり歩行はカウントされません。

（メッツについては､「エクササイズモードについて」参照のこと）

※ 3 メッツは時速約 4km の歩行。歩幅が 60cm ならば､1 分間に約 110 歩以上をカウントします。
※ パワーウォーキング[PW]モードは 1 分ごとに 3 メッツ以上かの判定を行って歩数を加算していくため歩数モードの歩数と値が異なる場合があります。

エクササイズ[Ex]モードについて

エクササイズ[Ex]モードを選択時は､厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針2006」で示す身体活動量（エクササイズ量）の計測が可能です。生活習慣病予防のために、週に 23 エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）をすることが目標です。

● **エクササイズ量 = 身体活動の強度 × 時間**
身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけると「エクササイズ量」になります。

● **メッツ = 身体活動の強度**
安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。安静時は 1 メッツ、普通歩行は 3 メッツに相当します。本製品は歩数によるエクササイズ量を表示します。

たとえば普通歩行を 20 分行うと・・・
3 メッツ × $\frac{1}{3}$ 時間（20 分）＝ 1 エクササイズ となります。

【参考】 普通歩行（3 メッツ）×1 時間＝ 3 エクササイズ
速歩（4 メッツ）×1 時間＝ 4 エクササイズ

主な仕様

名　　称	anemos（YAMASA ポケット万歩ⓡEX-800）	
型　　番	EX-800	
表　　示	液晶 5 桁デジタル表示	
センサー	三次元加速度センサー	
表示内容	時　　刻	0：00～23：59（24 時間表示）
	歩　　数	0～99,999 歩
	消費カロリー	0.0～9999.9kcal
	歩行距離	0.00～999.99km
	PW 歩　数	0～99,999 歩
	エクササイズ量	0.0～999.9Ex
	体脂肪燃焼量	0.0～9999.9g
	カレンダー	年月日
日毎メモリ	歩　　数	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
	消費カロリー	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
	歩行距離	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
	PW 歩　数	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
	エクササイズ量	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
	体脂肪燃焼量	今日、1～14 日前　午前 0 時に記録
時間毎メモリ	歩　　数	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録
	PW 歩　数	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録
	エクササイズ量	今日、1～14 日前 毎正時（00分）に記録
		本体での表示はせず通信のみ
設　　定	時　　刻	0：00～23：59
	カレンダー	2010～2040年/1～12月/1～31日
	体　　重	30～120kg（1kg 単位）
	歩　　幅	30～180cm（1cm 単位）
通信機能	USB 接続（for Windows）	
使用温度範囲	0°C～40°C	
歩数精度	±3%以内（当社規格の振動試験器による）	
時間精度	平均月差 ±30 秒以内（常温にて）	
使用電池	CR1632 リチウム電池 1 個	
電池寿命	約 6 ヶ月（1 日 1 万歩または 1 日 4 時間使用時）	
外形寸法	約 87×24×11mm［幅 / 高 / 厚］（USB コネクターキャップ含む、ストラップ取付リング含まず）	
質　　量	約 23 g（電池、USB コネクターキャップ、ストラップ取付リング含む）	
材　　質	本体：ABS 樹脂　透明部：アクリル	
付属品	お試し用電池（CR1632 リチウム電池 1 個）	
	簡易ドライバー / 取扱説明書（保証書付）	

※ 仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

保証について

①この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理をお約束するもので、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

②保証期間中に、通常のお取り扱いで万一機械故障が生じました場合、[1]本保証書と、[2]お買い上げ時のレシート（領収書）もしくは、インターネットショッピング発送票をそえて弊社：山佐時計計器（株）にお申し出くだされば、無償にて修理・調整申し上げます。

③次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
- 不適当な修理や改造による故障または損傷。
- 火災、水害、地震などの天災地変による故障または損傷。
- ご使用中に生ずる外観上の変化（ケースのいたみ、損傷等）。
- 消耗部品、電池などの交換。
- 保証書とお買い上げ時のレシート（領収書）もしくは、インターネットショッピング発送票の提示がない場合。

④修理の可能な期間はご使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に直接弊社とよくご相談下さい。

⑤保証に関してご不明な点は山佐・お客様サービス室（TEL：03-3792-1364）まで、お問い合わせ下さい。

保　証　書

製品名	anemos（YAMASA ポケット万歩ⓡEX-800）	
機種番号	EX-800	
保証期間	1年（お買い上げ日より）・本体部分	
お買い上げ日	年　月　日	
お客様	お名前	様
	ご住所	
	お電話	（　　）
販売店	店名 住所 電話	

この保証書は上（保証について）の記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

発売元：山佐時計計器株式会社
東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691
TEL . 03-3792-4111（代）

anemos（歩数計）に関するお問い合わせは

山佐・お客様サービス室
TEL 03-3792-1364
受付時間　9：00～17：45（土、日、祝祭日等を除く）

Web サイト「クリエイティブヘルス」に関するお問い合わせは

株式会社 NTT データ　クリエイティブヘルス サポートデスク
0120-207-919（通話料無料）
受付時間　9：30～17：00（土日祝日、年末年始等を除く）
e-mail　support@creativehealth.jp

©YAMASA